

WALTER RISO

ENAMÓRATE

DE TI

El valor imprescindible
de la autoestima



Fecha de publicación:
05/11/2018

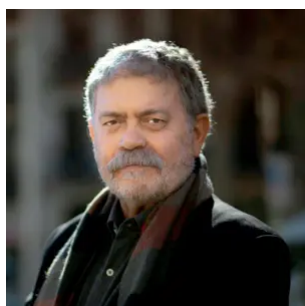
Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Gabriela Mogollón

Teléfono: +51 991 867 325

Email: gjmogollon@eplaneta.com.pe



Enamórate de ti

Walter Riso

Un magnífico libro que nos enseña el arte de amarnos a nosotros mismos sin ser egoístas ni ególatras

Una buena autoestima incrementa las emociones positivas.

Además, entre otras cosas, permite alcanzar mayor eficacia en las tareas, mejorar las relaciones con las personas, establecer un vínculo más equilibrado con los demás y ganar en independencia y autonomía. Sé valiente: comienza el romance contigo mismo en un «yo sostenido» que te haga cada día más feliz y más resistente a los embates de la vida cotidiana.

Walter Riso

(Nápoles, 1951) Es doctor en psicología, especialista en terapia cognitiva y maestro en bioética. Desde hace treinta años trabaja como psicólogo clínico y formador de terapeutas, práctica que alterna con el ejercicio de la cátedra universitaria en Latinoamérica y España, y la publicación de textos científicos y de divulgación en diversos medios.

Sus libros han cumplido el propósito de crear estilos de vida saludables en diversos ámbitos y han sido traducidos a trece idiomas.

Para más información: www.walter-riso.com